

EVALUACIÓN MENSUAL N° 3 (MAYO) EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE		CURSO:
---------------	--	---------------

ASIGNATURA	Educación Física y salud	NIVEL	5 ° - 6° Básico
OBJETIVO DE LA PRUEBA	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer los beneficios de la actividad física Comprender la clasificación de los alimentos 	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA (19 PUNTOS)	Lee atentamente cada pregunta que está en la prueba y responde de acuerdo a lo trabajado en las guías 4 y 5.
---	--

Prueba N° 3	FECHA: MAYO 2021	Contenido	actividad física y Clasificación de los alimentos
<p>I. Verdadero o falso .El estudiante debe evaluar el grado de verdad del enunciado, escribiendo una letra F si considera que el enunciado es falso y una V si considera que el enunciado es verdadero. (1 punto cada una)</p> <p>1.- _____ Los alimentos suministran al organismo energía y las sustancias químicas necesarias para la formación , el crecimiento y reconstrucción de los tejidos</p> <p>2.- _____ La calidad de un alimento depende de su salubridad y del valor nutritivo</p> <p>3.- _____ Los alimentos los podemos clasificar según su origen en: Mineral, vegetal y animal</p> <p>4.- _____ Cuando comemos comida chatarra , nuestro cuerpo recibe nutrientes, vitaminas y minerales que son beneficiosos para nuestro organismo.</p> <p>5.- _____ Las frutas, verduras y hortalizas son de origen animal.</p> <p>6.- _____ la leche y sus derivados nos ayudan a perder peso por que no tienen ninguna proteína.</p> <p>7.- _____ El sedentarismo ayuda a prevenir las enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares y colesterol.</p>			
<p>II. Responde las siguientes preguntas ,recordando las guías trabajadas, videos o cápsulas de las clases online. (2 PUNTOS CADA 1)</p> <p>8.- <i>“Son los alimentos que aportan la mayor cantidad de energía (calorías) para que nuestro cuerpo pueda funcionar”.</i> Corresponde a la definición de :</p> <p>a) Alimentos Restauradores</p> <p>b) Alimentos Energéticos</p> <p>c) alimentos de origen mineral</p> <p>d) Ninguna de las anteriores.</p>			
<p>9.- <i>“Son alimentos que nos aportan la materia necesaria para la construcción de los tejidos, músculos y fortalecen algunos órganos como los huesos, cerebro, estómago y corazón ”,</i> corresponde a la definición de:</p> <p>a) Alimentos reguladores</p> <p>b) Comida Chatarra</p> <p>c) Alimentos constructores o estructurales.</p> <p>d) Alimentos sanos</p>			

10.- **La nutrición es:**

- a) Es cuando nos alimentamos solo con verduras y frutas para ser más sanos.
- b) Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres
- c) Es un proceso inconsciente , en el que nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias químicas que contiene los alimentos
- d) Ninguna de las anteriores.

11.- **Algunos beneficios de la actividad física son:**

- a) Reduce la grasa, reduce la depresión, previene la diabetes, mejora el sueño y mantiene el peso.
- b) Ayuda a mejorar la ingesta de bebidas con azúcar, comer sin preocuparse del peso.
- c) Permite que podamos dormir menos, podemos comer más alimentos grasos y altos en azúcares.
- d) Todas las anteriores

12.- **“Ejercicios que se realiza siguiendo normas y con espíritu competitivo”** Esta definición corresponde a :

- a) Actividad física
- b) Deporte
- c) Fútbol
- d) Ejercicios

13.- **Actividad física programada que se realiza para mejorar o mantener la forma física:**

- a) Deporte
- b) Ejercicio
- c) Artes marciales
- d) Todas las anteriores